***Консультация для родителей***

***Тема:***

***«Детская ложЬ»***

***Практические рекомендации по борьбе с детской ложью***

*Все родители стремятся привить ему понимание моральности и аморальности, добра и зла, как поступать можно и нужно, а чего лучше избегать. Честность – одна из человеческих добродетелей, которая активно воспитывается во всех детях. И в один момент оказывается, что, несмотря на все родительские старания и благие намерения, ребенок врет. Врет робко или самозабвенно – это случаи индивидуальные, но для взрослых это становится почти трагедией: что будет дальше с малышом и какой человек из него вырастет, если уже в таком маленьком возрасте он научился обманывать?*

*Признаки того, что ваш ребенок вас обманывает:*

* *Малыш пытается спрятать глаза, ему трудно скрыть правду, поэтому он инстинктивно отводит взгляд.*
* *Внутренняя неловкость из-за обмана отражается в рефлекторных движениях и мимике: чешет нос, голову, шею, ухо, касается лица, переминается с ноги на ногу, трогает воротник, делает резкие движения головой.*
* *Лживая история дается ребенку нелегко, поэтому речь его медленная, сбивчивая и путанная.*
* *Покашливает или прочищает горло во время рассказа.*
* *Повторяет заданные ему вопросы и часто переспрашивает.*
* *Часто дети, говоря неправду, пытаются спрятать руки, например, в карманы.*
* *Пытается спрятаться за игрушкой, например.*
* *Оттягивает время разговора, например, решает внезапно завязать шнурки.*
* *Малыш очевидно находится в возбужденном состоянии.*

*Если вы обнаружили, что ваш ребенок врет, то не спешите наказывать его, а попытайтесь сначала разобраться в причинах вранья и только потом ищите способ выбраться из сложившейся ситуации.*

***Почему ребенок обманывает?***

*Вы установили, что ваш отпрыск вас обманывает. Почему врет ребенок? Причин может быть много, разберем их:*

* *Корыстный обман. Ребенок сознательно врет, чтобы получить личную выгоду. Это происходит из-за пробелов в воспитании, в результате дурного личного примера или неспособности малыша усвоить прививаемые моральные ценности и нормы.*
* *Страх наказания или порицания. Считается самой популярной причиной детской лжи. Нарушить запрет ребенку достаточно легко, а вот признаться в этом и получить наказание гораздо сложнее. Также малыш врет, если к нему предъявляются завышенные требования, а он им не соответствует. Боязнь быть наказанным перевешивает все остальные чувства, в том числе установку не врать.*
* *Боязнь позора. Даже самые маленькие обладают чувством собственного достоинства, поэтому готовы говорить неправду, чтобы не быть униженными. Например, маленький мальчик, помня о словах отца «мужчины не плачут», лжет родителям и говорит, что не падал, коленку не рассекал и ему совсем не больно. При всей очевидности произошедшего ребенок будет настаивать на своем вранье, потому что это стыдно – сказать правду о слезах и боли.*
* *Хвастливость. Малыш, стремящийся выставить себя или свою семью в лучшем свете, тем самым обманывая всех вокруг, чего-то или кого-то стесняется. Причину хвастовства стоит искать внутри семьи.*
* *Обман для самозащиты или защиты друзей. Вариантов, когда ложь может быть во спасение себя или товарищей, – масса. Родители должны решить, стоит ли учить ребенка той истине, что иногда обман приемлем.*
* *Обман для осознания своих возможностей. Малыши любят наблюдать за тем, как взрослые реагируют на их шалости. Ребенок, пока не осознающий, что ложь – это нехорошо, может ставить эксперименты и пробовать влиять на окружающих с помощью обмана. Родители должны пресекать подобные «шалости» в их зачатке, чтобы это не превратилось в патологию.*
* *Вранье для привлечения внимания. Возможно, именно так ребенок пытается обратить на себя внимание и заботу родителей. Проблема во взрослых и решать ее придется тоже им.*
* *Комплекс неполноценности. Ребенок врет тогда, когда недоволен собой и пытается приукрасить себя в глазах окружающих. Как правило, это происходит тогда, когда родители часто критикуют малыша.*
* *Запрет на выражение эмоций. Если ребенку запрещают выражать свои эмоции – радость, грусть, злость, раздражение – то рано или поздно он замкнется и станет врать в угоду взрослым, которые хотят видеть его всегда улыбчивым и жизнерадостным.*
* *Фантазийный обман. Фантазии трудно назвать полноценной ложью, но ее лучше направить в творческое русло, пока она не переросла в дурную привычку.*
* *Большая любовь к своим родителям. Сочинение небылиц может начаться из-за выражений родителей вроде «ты меня в могилу сведешь своими проказами». Ребенок может лгать потому, что считает это спасением для вас и вашего здоровья.*

*Начинать бороться с ложью, которая активно используется малышом, необходимо с определения причины. Наберитесь терпения и будьте мудрыми и стойкими в схватке с враньем.*

***Почему дети говорят неправду: возрастные особенности***

*Ребенок врет по-разному и зависит это от возраста и обстоятельств, в которых он находится. Итак, возрастные особенности детского обмана:*

* *От 2 до 4 лет. В таком возрасте детская ложь безобидна, поскольку представляет собой фантазии ребенка. Не переубеждайте его в том, что гномиков и летающих кошек не существует, а попросите нарисовать то, что он видел. Возможно, ваш ребенок гений, а эти фантазии – начало великого будущего.*
* *От 4 до 5 лет. Малыши только пробуют пользоваться настоящей ложью. Это неосознанный тип лжи, ею пользуются только потому, что боятся потерять вашу любовь. Например, если вы спросите 5-летнего малыша, почистил ли он зубы, он уверенно соврет и скажет, что почистил. Ему не хочется огорчать обожаемых родителей, к тому же он знает, что заслужит порицание. Необходима доверительная доброжелательная беседа и тесный контакт, чтобы услышать правду.*
* *От 6 до 7 лет. Время больших перемен для ребенка – он идет в школу. Пытаясь заслужить одобрение сверстников, дети могут хвастаться. Некоторая самостоятельность и личная комната подтолкнут ребенка «испытать родителей на прочность» и понять, где рамки дозволенного: в ход пойдет ложь, хоть неумелая и неловкая.*
* *От 8 лет. Желание нравиться всем – главный двигатель лжи восьмилетнего школьника. В 8 лет врут, поскольку убеждены, что скрывать свои неудачи в виде плохих отметок любой ценой, – это лучший выход из ситуации. Необходима доверительная беседа без скандалов, которая разъяснит ребенку, что все тайное всегда становится явным.*
* *От 9 до 10 лет. В этом возрасте ваш отпрыск говорит неправду, чтобы завоевать авторитет среди одноклассников. Ложь он выбирает сознательно, чтобы расписать свою жизнь и жизнь родителей в радужном свете: «мой папа – директор заводов/пароходов», «мы живем в особняке», «у меня несколько телефонов/планшетов/компьютеров». Такую ложь необходимо контролировать, иначе она может навредить самому ребенку и окружающим.*
* *От 11 лет. Ложь в таком возрасте, как правило, является следствием кризиса отношений в семье. Нужно выяснять, почему ребенок врет, психолог может помочь в такой ситуации. Сделать это лучше как можно быстрее, поскольку дальше ситуация будет только усугубляться.*
* *От 12 лет. В этом возрасте ребенок устанавливает личные границы и отсекает попытки проникнуть без приглашения в его пространство. Важно к этому возрасту установить с ним близкие отношения, если их нет, не вините отпрыска и не наказывайте – вы сами виноваты. Попытки с силой вторгнуться в личную жизнь могут привести к тому, что ребенок навсегда закроется от вас. Распознать ложь двенадцатилетнего подростка почти невозможно, они лгут мастерски. Может психолог отучить врать в таком возрасте? Может. Но нужны и усилия со стороны родителей.*

*Необходимо учитывать возрастные и психологические особенности ребенка, если обнаружили, что он лжет. Понимание возрастной специфики личности поможет разобраться в причинах обмана и определиться, как ему помочь выбраться из этого.*

***Как реагировать на обман ребенка***

*Обнаружив, что ваш ребенок не просто один раз утаил от вас правду, а говорит неправду вам и окружающим систематически, необходимо предпринимать меры. Но для начала – выдохнуть и напомнить себе несколько важных моментов:*

* *Ребенок врет, потому что у него есть весомая причина. Ваша задача – эту причину обнаружить.*
* *Не надо драматизировать. Из любой ситуации есть выход. Помните, что ложь из уст вашего отпрыска – это не конец света.*
* *Нельзя считать детскую ложь проблемой, которую невозможно разрешить.*
* *Ни при каких обстоятельствах нельзя паниковать. Ваша паника не поможет разрешить проблему, а только помешает мыслить рационально.*
* *Вытягивать из ребенка «вымученное» обещание всегда говорить только правду – не выход.*
* *Физические расправы – это не метод борьбы с обманом.*
* *Давить на жалость и играть на родительской любви – значит фактически принуждать его запутаться во лжи еще больше.*
* *Учитывайте возраст ребенка, когда будете думать, как решить проблему. С врунишками до 5 лет можно посмеяться над вскрывшейся неправдой и пожурить, вранье в таком возрасте не носит серьезного характера. Если вашему отпрыску больше 8 лет, и ложь превратилась в привычку, то, скорее всего, вам понадобится консультация специалиста. В подростковом возрасте нельзя применять «метод ремня», иначе вы рискуете потерять связь с чадом навсегда.*
* *Первичная беседа должна быть наедине. Лучше пусть это сделает кто-то из родителей, кому ребенок доверяет больше. Никаких посторонних ушей в таком деликатном деле быть не может.*
* *Нужно держать все чувства и эмоции под контролем, иначе даже один неправильный шаг со стороны взрослых может сломать отношения «родитель – ребенок».*

***Практические рекомендации по борьбе с детской ложью***

*Проблему всегда лучше предотвратить, чем решать ее последствия. Что можно сделать? Будьте примером для своих детей – честность украшает человека. Смотрите с малышом мультфильмы, читайте сказки, рассказывайте истории о том, как важно говорить правду. Демонстрируйте наглядные примеры того, что ложь – это плохо. Научите ребенка тактично молчать, если нет возможности сделать по-другому. Не лгать, а молчать – разницу ваш отпрыск должен понимать.*

*Если детский обман – это свершившийся факт, то существуют основные практические рекомендации психолога, как отучить ребенка говорить неправду:*

* *Обратите внимание на себя. Все великие дела начинаются с работы над собой. Подумайте, почему ваш отпрыск лжет? Может, он берет пример со своих родителей? Если вы позволяете себе говорить неправду при детях, то они это хорошо чувствуют. А если вам это делать разрешено, то почему им запрещено? Возможно, в такой ситуации лучше обратиться к квалифицированному психологу, в первую очередь помощь необходима родителям.*
* *Проанализируйте свой подход к воспитанию вашего отпрыска. Задумайтесь, не завышены ли ваши требования к нему? Возможно, нужно поменять методику.*
* *Насколько сильно вы контролируете своего отпрыска? Не душите ли вы его опекой, нотациями и нравоучениями? В этой ситуации можно сделать одно – предоставить свободу, хоть немного.*
* *Разрешите малышу быть самим собой и проявлять все свои эмоции открыто. Тогда он будет понимать, что любим вами в любом настроении, а значит, не будет пытаться оправдать ваши ожидания с помощью обмана.*
* *Если причина вранья в страхе, хвастовстве, эксперименте или привлечении внимания, то решить проблему можно с помощью беседы. В ходе доверительного разговора нужно дать понять ребенку, что обман – это тяжкий груз для совести. После признания вашего отпрыска во лжи объясните, почему это нехорошо. Предложите ему самому исправить содеянное, пусть он подумает, как это можно сделать. Донесите до чада, что свои ошибки нужно исправлять, а не пытаться от них скрыться.*
* *Почему ребенку трудно объяснить вред вранья? Может, вы относитесь к нему снисходительно? Беседуя с отпрыском, будьте с ним на одном уровне: физическом и эмоциональном. Постарайтесь стать ему другом и смотрите на него не с высоты своего роста, а «глаза в глаза».*
* *Стремитесь наладить контакт со своим чадом. Даже если он обещает вам всегда говорить правду, но все равно продолжает лгать. Говорите о своей любви к нему, показывайте ее. Объясняйте, что расстраиваетесь из-за его лжи, но это не влияет на вашу любовь к нему. Только помните, что крики и скандалы в этом случае – табу.*
* *Научите ребенка тому, что ликвидировать последствия своих поступков – это лучше, чем ложь. Разбил вазу? Скажи об этом, и мы вместе уберем осколки.*
* *Уделяйте больше времени своему отпрыску, общайтесь с ним, интересуйтесь его делами, рассказывайте о своих. Чаще хвалите его, даже за незначительный успех. Дети даже предпочитают быть наказанными, но не проигнорированными.*
* *Попробуйте предложить отпрыску решение проблемы, из-за которой он говорит неправду. Вам нужно сделать все, чтобы продемонстрировать ему поддержку, он должен делиться с вами своими страхами, надеждами, проблемами и успехами.*
* *Предоставьте вашему отпрыску право выбора, которое сформирует его ответственность. Например, разрешите ему не пойти в школу, потому что он не хочет. Не каждый раз, когда не хочет, а в профилактических целях. И ему не нужно будет придумывать историю про заболевший живот.*
* *Поощряйте стремление подростка принимать самостоятельные решения. Интересуйтесь его мнением в семейных вопросах. Пусть он делает что-то полезное и ответственное для семьи. Чаще благодарите за любую помощь или совет и говорите о своей любви к нему, даже если он делает вид, что не слушает или ему все равно.*
* *Не нагнетайте обстановку в семье, если вскрылась детская ложь. Сохраняйте положительный настрой в доме, чтобы не подтолкнуть ребенка к депрессии.*
* *Если ваш отпрыск сам признался во вранье, не забудьте его похвалить.*
* *Не вешайте ярлыки на собственных детей: «врун», «обманщик», а скажите, что вы чувствовали в тот момент, когда поняли, что он обманул вас. Это может быть горечь, обида, расстройство.*
* *Если ложь была обнаружена уже не впервые, не нужно напоминать каждый раз вашему отпрыску о старых инцидентах, говорите о том, что произошло сейчас. И решайте, что делать именно в данной ситуации.*
* *Всегда извиняйтесь перед детьми, если бываете не правы. Не замалчивайте свою неправоту.*
* *Чаще рассказывайте отпрыску примеры из жизни, когда ложь создавала проблемы, а не решала их.*
* *Один из способов «вылечить» детскую ложь – письменный договор. Заключите со своим отпрыском договор, по которому обязуетесь купить ему то, чего он давно хотел. В ответ он обещает говорить только правду. Если солжет – аннулирование договора. Это хорошо мотивирует детей 8-12 лет.*

*Помните, что дети не делятся на плохих и хороших. Даже завравшийся малыш – хороший, и ему всего лишь нужна ваша помощь. Задача родителей – распознать проблему, понять, почему она возникла, попытаться ее решить. В борьбе с ложью хороши все средства: мудрость, терпение, любовь. Что делать, если не справляетесь самостоятельно? Воспользуйтесь услугами психологов. Главное в этом деле – результат – честный и счастливый маленький человек.*